

## Я милую узнаю по походке

Походка женщины, её движения, манера держаться способны рассказать многое любому внимательному наблюдателю. По походке можно определить особенности характера, иногда даже род занятий, профессию и, уж конечно, хорошо ли её обладательница воспитана, умеет ли вести себя в обществе.

К сожалению, далеко не все женщины имеют красивую походку. У одной она вертлявая, неустойчивая, неуверенная. Другая шагает, словно солдат марширует, печатает шаг, да ещё размахивает руками. Третья ходит чересчур широкой походкой. Четвертая согнулась в три погибели, голова опущена. Пятая вертит бедрами, покачивает плечиками. Прямо скажем, зрелище не из приятных.

Помните сцену из фильма “Служебный роман”, где модница секретарша обучает свою начальницу искусству ходьбы? Бедная начальница, привыкшая ходить враскачку, тяжело печатая шаг, никак не может усвоить женственное движение, начинающееся от бедра и вовлекающее в работу все части тела. Тогда урок не удался, но если вы внимательно смотрели фильм, то наверняка заметили: талантливая актриса Алиса Фрейндлих, рисуя чудесное преображение своей героини, превращающейся под влиянием любви из “мымыры” в прелестную женщину, меняет не только причёску, не только выражение глаз и улыбки, но и походку. Она ходит теперь легко и стремительно, будто у нее крылья. В её походке, в её движениях то сочетание спортивности и мягкости, которое так красит женщину, во многом определяя секрет её очарования.

Хорошая походка зависит от многого. Прежде всего от осанки, от того, как вы держите голову и спину. Затем от того, как ставите ногу (надо опускать на землю сначала пятку, стопа стоит прямо, колено прямое), от движений рук и туловища. Наконец, от того, удобна ли обувь, соответствует ли сезону, погоде. Если постоянно и дома, и на улице носить туфли на высоких каблуках или на массивной “платформе”, неминуемо выработается короткий, семенящий шаг. Это и понятно: нога находится в неестественных условиях, да и вам приходится тратить много энергии на то, чтобы сохранить равновесие, и потому вы быстро устаете. Однако и совершенно плоская обувь без каблуков не украшает походку — она поневоле становится небрежной, размашистой.

Лучшее средство выработать хорошую походку — энергичная ходьба. Ходите больше, каждый день, не пользуйтесь транспортом, чтобы проехать две-три остановки. Когда вы идёте выпрямившись, подняв голову, слегка согнув в локтях руки (размахивать ими не надо), лёгким и быстрым шагом, вы оказываете бесценную услугу своему организму: работают почти все мышцы, активизируется кровообращение, вентилируются легкие. Это самая доступная гимнастика, которая, кроме всего прочего, совершенствует нашу осанку и походку (если только не идти вразвалочку, лениво волоча ноги).

Есть и специальные упражнения для выработки красивой, легкой походки. Вот некоторые из них:

- **Ходьба на носках** в течение минуты, не сгибая коленей. Руки на поясе, локти отведите назад, спину прогните.

- **Мягкий шаг.** Ходьба в течение минуты перекатом с носка на всю стопу, ногу немного сгибайте в колене. Движения выполняйте плавно.

- **Перекатный шаг.** Скользя левым носком вперёд, одновременно поднимитесь на правый носок и “перекатите” шаг с носка на стопу с последующим сгибанием колена. По 25 раз каждой ногой.

- **Пружинистый шаг.** Поднимитесь на носки и сделайте шаг с носка на всю стопу, сгибая и быстро выпрямляя колени и снова переходя на носок. Другую ногу направьте вперёд. Сделайте это 25–30 раз.

- **Легко побегайте на носках** в течение минуты.

• **Мягкий бег.** Выполняйте так же, как второе упражнение, но в максимально быстром темпе 40 секунд.

• **Движения вальса** вперёд, назад, в сторону, с поворотом на 360 градусов. Широкий вальсовый шаг, вальсовый бег. 1–2 минуты.

И ещё. Как бы вы ни восхищались изящной походкой профессиональных манекенщиц — не подражайте им. Их движения, манеры очень условны, театральны. В жизни это выглядит клоунадой. Будьте верны собственному стилю.

Несколько советов любительницам обуви на высоких каблуках. Да, это красиво, женственно, зрительно удлинняет ноги, нравится мужчинам. Однако постоянно носить такие туфли очень вредно. В один далеко не прекрасный момент вы

вдруг заметите, что вам неудобно, неловко ходить, возникает боль и “на подушечках”, под головками плюсневых костей. Боль то появляется, то проходит, но возвращается всё чаще. Вам неудобно ходить босиком, в любимых раньше кроссовках, даже в обуви на невысоком каблуке. Большой палец на ноге заметно отклоняется “теснит своих соседей. У его основания начинает расти косточка”. Со временем ходьба становится мучительной, иногда даже дело доходит до хирургического вмешательства.

Высокий каблук может иметь и другие неприятные последствия. Перемещается центр тяжести тела, а это изменяет положение многих внутренних органов, сказывается на их работе. Для сохранения равновесия требуется дополнительный изгиб позвоночника в поясничном отделе, что может привести к неравномерной нагрузке на межпозвоночник: появляется боль в спине. Любительницы высоких каблуков чаще подвержены травмам: суставы стопы разбалтываются, и любые неровности грунта могут оказаться роковыми.

И это еще не всё. Сильный наклон стопы вперёд, то есть, как говорят в балете, ходьба “на высоких пальцах”, ведёт к заметному укорочению икроножной мышцы, уменьшению её эластичности и растяжимости. Женщина быстро устаёт, ей тяжело долго ходить и бегать. О том, что походка становится некрасивой, прыгающей — мы уже говорили.

Конечно, мы не призываем женщин вовсе отказаться от высоких каблуков — особенно в торжественных случаях. Просто надо знать меру и не носить такие туфли постоянно. В течение дня полезно переобуться, ходить в разной обуви с высоким, средним, низким каблуком и вовсе без него. Это неплохая тренировка для ног. Особенно это полезно учительницам.

А если уже ощущаете некоторый дискомфорт и боль в ногах — как можно чаще делайте специальные упражнения. Кстати, они же полезны для профилактики плоскостопия.

- Сидя на стуле, катайте серединой стопы бутылку или скалку вперёд-назад.
- Расстелите на полу банное полотенце и собирайте его пальцами ног.
- Встаньте пальцами на край доски, пятки на полу. Опираясь на спинку стула, медленно поднимайте пятки, перенося вес на пальцы.
- Стоя босиком на полу, и держа ступни параллельно, поднимайте пальцы вверх.
- Глубокие приседания на всей стопе и пружинистые покачивания на пальцах.

Полезно ходить босиком с зажатыми между пальцами гладкими камушками. Каждое утро минут 5 ходите таким образом. Вместо камешков можно держать пальцами ног карандаш. При любой возможности ходите, бегайте, прыгайте босиком по траве, песку, деревянному полу. Дома тоже полезно ходить босиком или в толстых носках.

Итак, с походкой мы разобрались. Теперь нужно ещё научиться красиво сидеть.

Обратите внимание, как сидят многие женщины. Как правило, нога на ногу или ноги крест-накрест, а то ещё (особенно если в брюках) и расставив колени в стороны. Некоторые умудряются зацепиться ногами за ножки стула, сидят развалившись или сгорбившись, согнувшись в три погибели; Все это выглядит весьма некрасиво, да и для здоровья вредно — нарушается нормальное кровообращение. Старайтесь сидеть прямо и свободно, не откидываясь на спинку.

Не оглядывайтесь беспокойно по сторонам, если хотите сесть. Не натягивайте юбку перед тем, как усесться, она от этого некрасиво вытягивается. И не плюхайтесь на свободное место. Одну ногу слегка подвиньте к стулу, пока не почувствуете его край, а потом спокойно опуститесь на сиденье.

Сидите спокойно, не прыгайте и не ёрзайте. Но и не застывайте, будто проглотили аршин.

Важно и то, как вы встаёте. Не опирайтесь на ручку кресла или колени — это выглядит неуклюже, да и вы ведь ещё не старушка. Поднимайтесь легко, без всякой опоры — молодые мускулы вполне это выдержат.

Сидя в мягком кресле, можно вытянуть ноги перед собой, но эта поза хороша лишь дома. В метро, например, вытянутые ноги нервируют проходящих к выходу людей. Так что постарайтесь ходить и сидеть так, чтобы не мешать окружающим.

В старину считалось неслыханной дерзостью, если женщина сидела, положив ногу на ногу. Сегодня это выглядит вполне прилично — конечно, если юбка не слишком коротка. Но если вы беседуете с уважаемым, старшим человеком, если с кем-то в этот момент знакомитесь, здороваетесь, позу лучше изменить, а может быть, и вообще подняться со стула — так вы проявите своё уважение к собеседнику.